

Elio Corti
Fernando Civardi

GESSNERGALLUS COQUINARIUS



**In cucina
con zio Conrad**

25 gennaio 2010



L'asterisco - * - che segue una parola rimanda alla rispettiva voce del Lessico di www.summagallicana.it

IL GALLO E LA GALLINA

Durante i banchetti di Alessandro Severo* c'erano abitualmente galline, uova, etc. Nei giorni di festa si serviva anche l'oca, ma il fagiano* nelle festività maggiori: tanto che talora ne venivano messi in tavola anche due con l'aggiunta di due polli, Lampridio*. L'imperatore Petrinace* era un po' troppo avaro, dal momento che quando volle mandare agli amici un po' del suo cibo, mandò due bocconcini di carne, o un frammento di trippa, talora dei fondoschiava di pollo, Giulio Capitolino*. Fra gli antichi divieti riguardanti le portate, per la prima volta già nella legge del console Gaio Fannio* stilata undici anni prima della terza guerra punica* - nel 161 aC, trovo la proibizione di non porre in tavola alcun volatile eccetto una sola gallina non ingrassata. Questo articolo fu in seguito ripreso e passò da una legge all'altra. Si trovò una scappatoia per ingannare queste leggi allevando anche i galli con cibi inzuppati nel latte. Vengono così considerati di sapore molto più raffinato, Plinio. E appena dopo aver parlato dell'ingrasso delle galline dice: Tuttavia, in questo modo di abbellire le portate, non tutto è gradito allo stesso modo, in quanto viene decantata la coscia, in altri posti solamente il petto. Risulta che Messalino Cotta, figlio dell'oratore Messalla*, inventò la ricetta di arrostitire le zampe d'oca. e condirle in padella con le creste dei galli, Plinio. Eliogabalo*, spesso per imitare Apicio*, mangiò gli stinchi dei cammelli e le creste recise ai galli vivi, le lingue dei pavoni e degli usignoli, in quanto si diceva che chi le avesse mangiate sarebbe stato al sicuro dall'epilessia, Lampridio.

¶ PREPARAZIONI VARIE. Apicio nel libro V del *De re coquinaria*, descrisse certe FAVETTE - o minestre di fave con la buccia - (sono dei cibi chiamati così dalla fava con la sua buccia, come reputo) fatte con la fava e con il pisello, e dice: Farai una favetta in un'altra maniera nel modo seguente: Lavi un pollo, lo disossi, tagli a pezzettini della cipolla, del coriandolo*, dei cervelli senza i nervi, li metti dentro allo stesso pollo: deve bollire con salsa di pesce, olio e vino, quando sarà cotto tagli a pezzettini della cipolla e del coriandolo, vi fai filtrare del pisello cotto non condito, prenderai della favetta in proporzione, disponi in modi diversi: quindi triterai del pepe, del cumino*: gli versi il suo brodo. Rompi anche due uova in un mortaio, le sbatti, spargi il loro liquido sui piselli interi bolliti, oppure guarnirai con gherigli, e farai cuocere a fuoco lento, e metterai in tavola.

IN UN ALTRO MODO UNA FAVETTA FARCITA, ossia pollo oppure maialino cotto con fave: Disossi il pollo a partire dal petto, unisci le sue cosce in estensione, fissi con uno spiedino e prepari gli ingredienti, e disporrai alternativamente dei piselli lavati, dei cervelli, delle luganiche* e così via, triterai del pepe, del sedano di monte* - *Ligusticum officinale*, dell'origano* e dello zenzero*. Vi cospargi della salsa di pesce e vi mescolerai del vino passito. Farai in modo che giunga all'ebollizione e quando bollerà lo metti a fuoco lento, e quando avrai condito gli ingredienti, li metti alternativamente nel pollo, ricopri con l'omento e collochi in un coperchio e introduci in forno in modo che cuociano poco a poco, e metterai in tavola.

BRODO CRUDO IN POLLO BOLLITO. Metterai in un mortaio del seme di aneto*, della menta essiccata, della radice di silfio*: cospargi di aceto: vi aggiungerai del dattero: vi versi della salsa di pesce, una modica quantità di senape* e dell'olio: condisci con del vino cotto e così lo mandi in tavola.

POLLO ALL'ANETO: Condirai con poco miele e con della salsa di pesce. Prendi un pollo cotto e lo asciughi con un panno di lino pulito, gli fai delle incisioni e metti nei tagli del brodo in modo che si impregni: e quando si sarà impregnato lo farai arrosto e con delle piume lo spennelli col suo stesso sugo, darai una spruzzata di pepe e lo metterai in tavola.

POLLO ALLA MANIERA DEI PARTI*. Aprirai il pollo a partire della pancia (forse a partire dal petto; infatti più avanti dice che bisogna aprire un pollo da farcire a partire dal petto; ma Gabriel Hummelberg* intende la parte posteriore del ventre) e lo disponi in quadrato: triterai del pepe, del sedano di monte, un pochino di cumino dei prati*: cospargi della salsa di pesce: gli aggiungi del vino: disponi il pollo in una terrina di Cuma*, e metterai il condimento sopra al pollo, fai sciogliere il silfio e il vino intiepidendoli e li metti insieme nel pollo, e farai cuocere, darai una spruzzata di pepe e metterai in tavola.

POLLO IN SALSA PICCANTE. Un acetabolo - un calice per aceto - piuttosto grande di olio in quantità moderata, un acetabolo più piccolo di salsa di pesce, un acetabolo ancora più piccolo di aceto, sei scrupoli [circa 7 g] di pepe, prezzemolo, un mazzetto di porro*.

POLLO ALLA MANIERA DEI NUMIDI* (come veniva solitamente condito presso i Numidi, o meglio, fatto coi pollastri della gallina di Numidia*). Ti procuri un pollo, lo fai lessare, lo lavi, lo fai arrostito dopo averlo cosperso di silfio e pepe: triterai del pepe, del cumino, del seme di coriandolo, della radice di silfio, della ruta*, del dattero, dei gherigli: cospargi dell'aceto, del miele, della salsa di pesce: e condirai con dell'olio. Quando sarà giunto all'ebollizione, lo avvolgi con dell'amido: immergi il pollo: darai una spruzzata di pepe e metterai in tavola.

POLLO AL SILFIO. Lo aprirai a partire dalla pancia: lo laverai, lo guarnirai e lo metti in una terrina di Cuma: triterai del pepe, del sedano di monte, del silfio fresco: cospargi salsa di pesce: lo condirai con vino e salsa di pesce e metti a cuocere il pollo: quando sarà cotto, dopo una spruzzata di pepe lo manderai in tavola.

POLLO AL SANGUE - ARROSTITO IN SUPERFICIE. Poco silfio, 6 scrupoli di pepe [6,78 g], un acetabolo di olio, un acetabolo di salsa di pesce, un pochino di prezzemolo.

POLLO LESSO NEL SUO BRODO. Triterai del pepe, del cumino, poco timo, seme di finocchio*, menta, ruta, radice di silfio: vi versi dell'aceto: vi aggiungerai del dattero e triterai: condirai con miele, aceto, salsa di pesce e olio: vi poni il pollo freddo e asciutto che servirai dopo averlo cosperso.

POLLO LESSO CON ZUCCHE LESSE. Dopo aver aggiunto il suddetto brodo vi versi sopra della senape e metterai in tavola.

POLLO LESSO CON COLOCASIE* LESSE. Gli verserai sopra il brodo suddetto e lo metterai in tavola. Puoi farlo anche lessato non troppo (farcito) con olive marinate in modo che abbia dello spazio vuoto, affinché non si spacchi mentre cuoce in pentola: messo in un piccolo panierino dopo che avrà finito di bollire, lo lavi numerose volte e lo riponi affinché non si spacchi.

POLLO ALLA VARIO (forse da Vario Eliogabalo*, detto altrimenti alla Vardane*). Farai bollire il pollo in questo brodo: salsa di pesce, olio, vino: un mazzetto di porro, di coriandolo*, di santoreggia*: quando sarà cotto triterai del pepe, due ciati [100 ml] di gherigli, e lo cospargi col suo stesso brodo e getterai via i mazzetti, addolcisci con latte, e lo vuoterai di nuovo in un mortaio oltre al pollo in modo che giunga all'ebollizione: amalgami con bianchi d'uovo sbattuti: metti in un vassoio e cospargi con il brodo suddetto. Questo brodo viene detto candido.

POLLO ALLA FRONTONE [Marco Cornelio Frontone?]. Lascia indurire un pollo, lo condirai con della salsa di pesce mista a olio cui aggiungi un mazzetto di aneto, di porro, di santoreggia e di coriandolo verde, e farai cuocere: quando sarà cotto lo toglierai, lo cospargerai di vino cotto in un vassoio, vi spargerai del pepe e porterai in tavola.

POLLO AL LATTE (*tractogalatus* da *tracta*, pasta sfoglia, e *lac*, latte; coi quali veniva condito, Gabriel Hummelberg). Farai cuocere un pollo in salsa di pesce, olio, vino: cui aggiungi un mazzetto di coriandolo, della cipolla: quindi quando sarà cotto lo toglierai dal suo brodo e collochi in un paiolo nuovo del latte, e un pochino di sale: metti a fuoco lento del miele e pochissima acqua, cioè la terza parte, in modo che si intiepidisca: rompi della pasta sfoglia e la aggiungi poco per volta, mescoli frequentemente in modo che non

bruci, vi metti il pollo intero o a pezzi, lo verserai in un vassoio, e lo innaffierai con il seguente intingolo: pepe, sedano di monte, origano: vi versi del miele e un pochino di vino cotto: e addolcisci il suo brodo in un paiolo: lo farai giungere all'ebollizione: quando bollerà amalgami con dell'amido e porterai in tavola.

POLLO FARCITO. Preparerai il pollo a partire dal collo in modo che non vi rimangano dei residui: triterai del pepe, del sedano di monte, dello zenzero, della polpa tagliata, del farro* bollito, triterai il cervello cotto nel brodo: rompi delle uova e le mescolerai sino a farne una massa unica: le condisci con della salsa di pesce e vi metti un pochino di olio, del pepe intero, abbondanti gherigli, prepara un ripieno e riempi il pollo o il maialino in modo che abbia dello spazio vuoto. Allo stesso modo farai anche nel cappone. Prenderai il pollo e lo guarnisci come detto prima: lo aprirai a partire dal petto e lo farai cuocere dopo aver tolto tutto ciò che c'è dentro.

POLLO IN SALSIA BIANCA. Devi prendere dell'acqua e abbondante olio spagnolo, viene agitato in modo che scorra da solo e nasconda l'acqua: successivamente quando sarà cotto, qualunque quantità di olio ci sarà rimasta, lo togli da lì: lo spruzzerai di pepe e lo metterai in tavola.

¶ SALSICCE DI POLLO. Una libbra [327,45 g] di ottimo olio, un quarto di sestario [125 ml] di salsa di pesce, una semioncia [13,64 g] di pepe.

UN ALTRO TIPO DI SALSICCE DI POLLO. Triterai trentuno granelli di pepe, vi aggiungi un calice di ottima salsa di pesce e altrettanto vino cotto, vi metterai undici calici di acqua e metterai al fumo di un fuoco.

LE SALSICCE DI PAVONE occupano il primo posto se saranno fritte in modo tale da perdere la durezza. Il secondo posto è delle salsicce di fagiano*, il terzo a quelle di coniglio, il quarto a quelle di pollo.

Un'altra ricetta (SALSICCIA ALL'AMIDO). Togli gli ossicini ai polli, quindi metti in un paiolo dei porri, dell'aneto, del sale: quando saranno cotti aggiungerai del pepe, del seme di finocchio: quindi triterai dell'*orinda* messa in infusione (forse dell'*oryza* - del riso - del quale aveva pure fatto menzione poco prima in una salsiccia del tutto simile a base di amido. Ma Gabriel Hummelberg traduce con *orinda* da Esichio di Alessandria* un seme simile al sesamo*, etc.): aggiungerai della salsa di pesce e del vino passito oppure bollito, mescolerai il tutto e lo metterai in tavola con le salsicce, Apicio II, 2.

¶ In Ateneo*, libro IX, ai Dipnosofisti viene servito un gallo con aceto e olio. *Galeoús kai batídas hósa te tôn genôn en oxylipáro, trimmati skeuázetai*, - *Vengono preparati pescecani e razze e parecchi soggetti di questo tipo in un intingolo piccante e grasso*, Timocle* il poeta comico. Infatti forse l'*oxyliparum* è il *trimma* o condimento, uguale o simile a quello che Apicio ha descritto nel pollo con salsa piccante, che viene fatto con aceto, salsa di pesce e olio che sono *lipara*, cioè grassi, etc. Trovo che l'*oxyliparon* è un tipo di sugo in cui abitualmente vengono mangiate le razze e altri pesci di questo tipo, Ermolao Barbaro*.

¶ Chi soffre di itterizia estiva deve cibarsi di un pollo stracotto ben condito con cipolla, coriandolo*, formaggio, sale, sesamo* e uva passa bianca, Ippocrate* nel trattato *De internis affectionibus*. Antonio Guainerio* descrive alcuni eccellenti condimenti per i polli lessi nel capitolo su come recuperare l'appetito.

¶ POLLO IN AGRESTA*. Fa cuocere a lungo il pollo con della carne salata: quando sarà giunto a metà cottura metti nella pentola calda dei vinaccioli presi dal centro delle vinacce: tritura per bene del prezzemolo e della menta, riduci in polvere del pepe e dello zafferano. Metti tutti questi ingredienti nella pentola dove intanto la pollastra si sarà cotta, e prepara subito un piatto da portata. Nulla è più salutare di questo cibo, infatti è oltremodo nutriente, viene facilmente digerito, giova allo stomaco, al cuore, al fegato, ai reni, e reprime l'ira, Platina* libro VI capitolo 16.

E subito dopo, al capitolo 17. POLLO ARROSTO. Farai arrostito un pollo ben spiumato, svuotato e lavato. Dopo averlo arrostito, e dopo averlo messo in un piatto da portata, prima che si raffreddi gli verserai sopra o del succo di mela della Media - di arancia*, o meglio, di cedro* -, oppure dell'agresta con acqua di rose, scioppo di zucchero di canna e cannella* ben tritata, e lo metterai in tavola ai convitati. Questa ricetta non dispiace a Bucinus il quale va ghiotto per le cose che sono allo stesso tempo pungenti (acide) e dolci, per reprimere l'ira e ingrassare il corpo. Sempre Platina in VI,9 dà le istruzioni sul modo di preparare un pasticcio* basato su qualsiasi tipo di carne di animale domestico, come vitello, cappone, gallina e simili. Dello stesso Platina ho riportato nel paragrafo G del maiale le parole tratte da VI,15 relative al maialino da latte da farcire e da arrostito con alcuni intingoli. E dice: si può fare la stessa cosa con l'oca, l'anatra, la gru, il cappone, la pollastra.

¶ Chi comincia a presentare un ittero deve cibarsi di un pollo stracotto ben condito con cipolla, coriandolo, formaggio, sale, sesamo e uva passa bianca, Ippocrate nel trattato *De internis affectionibus*.

¶ Con le parole di Platina descriveremo nel capitolo del cappone, paragrafo F, il MIRAUSE CATALANO.

PASTICCI A BASE DI POLLASTRE tratto dal libro in tedesco di Balthasar Staindl*. Dopo aver preparato l'involucro di pasta metti le pollastre preparate come al solito con gli arti disarticolati: e a seconda della grandezza dell'involucro di pasta aggiungi tre o quattro uova, sale, e zenzero* in discreta quantità. Durante l'estate conviene aggiungere anche uve passe di Corinto, come anche ai capponi, e un po' di burro fresco. Preparerai anche una copertura come viene prescritta per il pasticcio a base di cappone, e lo cospargerai di uova. Farai cuocere per due ore. Ma se lo preferisci freddo, fa uscire il brodo attraverso il foro superiore e dopo che il grasso è stato separato con un soffio, versacelo sopra di nuovo.

Quando i polli vengono cotti in pentola chiusa, oppure quando vengono arrostiti preferibilmente nel burro, anche con una spruzzata di una piccola quantità di vino quando sono mezzo arrostiti, i nostri chiamano questo tipo di cottura *verdempffen*, in latino forse potresti dire *suffocare*, così come i Greci chiamano *pnictà* - cotte in un vaso ben chiuso - le uova, cioè soffocate.

Vi sono alcuni che fanno cuocere gli acini d'uva insieme al pollo in una pentola chiusa col coperchio: quindi li schiacciano, li spremono e li versano nuovamente sul pollo insieme a del burro, Balthasar Staindl.

E ancora, per fare uno stufato: Metti dentro a una pentola i polli preparati come al solito, metti del vino e del brodo di carni con un po' di sale e di polvere aromatica di zafferano. Ma se desideri un brodino più grasso metti nel brodo quando bolle due fette tostate di pane bianco, quando giungeranno all'ebollizione, dopo averle estratte e averle tritate insieme al fegato, spremi il succo facendolo colare attraverso la polvere aromatica, e mettilo di nuovo nella pentola, e lascia che cuocia come si deve. Vi sono alcuni che fanno cuocere insieme ai polli delle fette di limone (che è un frutto del tipo del cedro) e quindi quando vengono messi in tavola glielie mettono sopra, etc.

¶ Come abbiamo detto, i nostri conterranei talora sono soliti mettere in tavola polli lessi o in stufato con piselli freschi cotti a parte.

¶ Il ghiaccio con succo ottenuto spremendo la carne di pollo è usato in Francia per coloro che hanno la febbre e per altre persone al fine di ripristinare le energie. Farai cuocere a lungo carne di pollo e zampe di vitello oppure di montone castrato fintanto che la carne comincia a dissolversi, quindi la filtrerai e ne spremerai il succo, al quale aggiungerai una buona quantità di zucchero e di polvere di cannella: lo purificherai con albumi e gusci d'uovo, lo colerai una seconda volta e vi aggiungerai dello zafferano o qualcos'altro di verde, di rosso, etc., a seconda del colore che desideri. Se piacerà acido si può aggiungere un po' d'aceto, oppure di *rob**, cioè, un succo dello stesso sapore, come quello ottenuto dal ribes* o di crespino*.

¶ PIETANZA PESTATA: Fa cuocere a lungo una gallina o un cappone fino a quando le carni siano belle molli e pesta la polpa insieme alle ossa dentro a un mortaio. Ma se ci sarà poca carne sarà possibile pestarci insieme dei pezzi di pane bianchissimo. Quindi farai passare il tutto insieme al brodo attraverso un colino di bronzo, vi aggiungerai un po' di vino di buona qualità, e quel tanto di zafferano e di aromi che ti sembrerà sufficiente, e farai cuocere per un po', e quando vorrai servire vi metterai sotto del pane tostato, talora vi metterai sopra delle uova sgusciate fatte cuocere in acqua. Alcuni pestano anche gli avanzi di tavola delle galline e dei capponi, cioè le ossa con la carne, e preparano una portata: alla quale alcuni aggiungono del fegato d'agnello bollito e pestato. Questo cibo è adatto per le puerpere e per coloro che hanno fatto un salasso, Balthasar Staindl.

¶ Se improvvisamente un ospite serale ti coglierà di sorpresa, affinché la gallina non risulti spiacevolmente dura al palato, sarai scaltro se la immergi viva in vino nuovo di Falerno*: questo la renderà tenera, Orazio* *Satirae* II - o *Sermones* come lui le chiama. Una noce inserita nel pollo lo fa cuocere molto più rapidamente, Heinrich Cornelius Agrippa* von Nettesheim

¶ PER UN PASTICCIO DI POLLO. Dividi in tre parti le creste dei polli e i fegatini in quattro parti: lascia interi i testicoli, taglia a quadretti del lardo e non pestarlo. Taglia a pezzettini due o tre onces [circa 50-75 g] di grasso di vitello, oppure al posto del grasso aggiungi del midollo di bue o di vitello. Prendi tanto quanto basta di zenzero, di cannella e di zucchero. E mescola tutte queste cose insieme a una quarantina di ciliege aspre (acide) e secche, e mettile dentro a un adeguato involucro di pasta fatto con farina impastata. Può essere cotto nel forno oppure sul fuoco sotto a un canovaccio. Quando sarà a metà cottura vi verserai sopra due tuorli d'uovo sbattuti, un po' di zafferano e di agresta, Platina VI,38.

¶ CIBO IN CASO DI ASMA E DI ALTRE AFFEZIONI DEL TORACE, QUANDO I PAZIENTI STANNO MOLTO MALE. Fa cuocere per bene un pollo o una giovane e grassa gallina con orzo puro fintanto che il tutto non sia diventato poltiglia, quindi trita il pollo con polpa e ossi e mettili insieme un po' di decotto d'orzo, spremi, lascia colare. Ma sarà utile versare sul pollo mentre lo si trita dell'acqua di rose e rimescolare accuratamente, Arnaldo da Villanova* nel libro *De aquis*. Sempre lui nel libro *De conservanda sanitate* dice: Spesso si potrà mangiare una portata in bianco fatta con polli di galline, basta che non sia fatta con carni filacciose (dice così), ma che siano state tagliate trasversalmente in pezzetti sottili: e poi pestati e amalgamati con latte di mandorle o con poco amido o fior di farina di riso.

BRODO DI POLLO CON MANDORLE: Prenditi una mezza libbra [circa 160 g] di mandorle, tre tuorli d'uovo piccoli, dei fegatelli di gallina, del pane di semola corrispondente a due uova, tanta crema di latte quanta se ne può comprare con mezzo obolo*, del brodo di gallina vecchia fatto bollire a dovere. Quindi spremi le mandorle tritate insieme al brodo passandole attraverso un colino, e metti in tavola. Oppure metti prima in questo brodo così preparato un pollo che sia stato prima lessato, e lascia che bollano un pochino insieme in modo che diventi un po' più concentrato: e aggiungi una piccola quantità di cannella*, di chiodi di garofano* e di sale, Balthasar Staindl*.

Dallo stesso autore UN BRODO VERDE PER UNA GALLINA (O PER UN POLLO). Dopo aver triturato finemente del piretro*, della maggiorana* e del prezzemolo versaci del vino, agitali insieme, aggiungi dello zucchero e qualche aroma, e versa nel brodo in cui la gallina è stata cotta: e non farla cuocere ulteriormente affinché il colore verde non scompaia.

CONDIMENTO PER GALLINE LESSATE: Metti in una pentola una gallina lessata tutta intera oppure suddivisa a pezzi, ben ripulita, versaci pochissima acqua con poco vino dolce e aggiungi un po' di burro e un pochino di polvere aromatica di noce moscata* o macis, cannella e chiodi di garofano. Evita accuratamente che questa portata rimanga troppo a lungo sul fuoco. Infatti diventa del tutto inutilizzabile. La toglierai dal fuoco quando la gallina tende al rosso e ha poco brodo. Se piacerà dolce, vi aggiungerai dello zucchero da solo o con degli aromi.

Sempre da Balthasar Staindl UN'ALTRA VIVANDA PREPARATA CON POLLI O CON CAPPONI CON PANE ABBRUSTOLITO, ETC. Lui in tedesco la chiama *plutzte buener*. Condirai dei polli o dei capponi arrostiti e tagliati a pezzi con zucchero insieme a degli aromi e li cospargerai con vino dolce e li metterai su fette tostate di pane bianco inzuppate con lo stesso vino dolce. Servirai freddo.

CONDIMENTO CON CUI UNA GALLINA O UN POLLO VENGONO FARCITI. Facendo attenzione toglierai con la mano dalla gallina il fegato e lo stomaco in modo da non rompere nulla. Dopo averli tritati a pezzettini mescolali con un uovo, e, se ti va, aggiungi un colorante color zafferano. Aggiungerai anche del cavolo verde pestato, oppure dell'uvetta passa piccola: dopo avervi messo questi ingredienti vi spargerai della polvere aromatica e ricucirai il ventre della gallina e la farai cuocere in una pentola alla maniera che chiamano stufato (*verdempffen*). Inoltre, per fare una gallina arrosto, impasterai dentro a una padella questo condimento amalgamato con un uovo e glielo metterai nella pancia, sempre Balthasar Staindl. Consiglia anche alcune altre modalità (*ein angelegre henn/ knödle von hennen*) che tralascio per motivi di brevità.

Alcuni fanno cuocere per bene una gallina giovane in ottimo vino bianco e la spremono dopo che si è disfatta con una cottura protratta, e fanno colare il brodo, e lo mescolano sul fuoco con un tuorlo d'uovo. Dicono che con questa bevanda vengono meravigliosamente ripristinate le energie esaurite dei malati. ¶ Come si possa preparare un sugo dal grasso di gallina e di oca, vedi nel capitolo del maiale paragrafo F tratto da Platina*. ¶ Ateneo* nel libro IX - 19,376c-d - cita il maialino per metà arrosto, per metà bollito e farcito con tordi* e stomaci di pollo. ¶ *Mutagenat* è un cibo che viene preparato in un vaso di terracotta con succo lattiginoso di semi comuni (del genere delle cucurbitacee), con brodo di gallina e con tuorli d'uovo. Viene condito con zucchero e una polvere aromatica fatta di cannella, cervino*, pepe cubebe*, calamo aromatico* e semi di cumino* tedesco. Lo si fa cuocere sul fuoco e dopo aver collocato sopra al vaso un coperchio caldo di terracotta, Matteo Silvatico*.

¶ In seno al genere degli uccelli le galline (il genere dei gallinacci) sono superiori a tutti. Ma devono essere di allevamento, Ezio di Amida* quando parla della cura delle affezioni coliche. La carne degli uccelli nutre meno di quella dei quadrupedi, ma viene digerita più facilmente, soprattutto quella di pernice*, di francolino*, di piccione, di gallina e di gallo, Galeno* libro III *De alimentorum facultatibus*. Sempre lui in *De probis pravisque alimentorum succis* - o *De bonis malisque succis* - quando elenca i cibi approvati, e che non generano un umore (o sangue) né troppo fluido né denso, riporta tra gli uccelli i galli e le galline, etc. Il che viene da lui ripetuto

anche in altri trattati e da altri autori suoi seguaci. Gli *ornithopula* (cioè i polli) fanno produrre un sangue di giusta composizione e buono, e non è né più fluido né più denso del giusto, Simeon Sethi*. La carne di gallina (e dei polli, Sethi) viene facilmente digerita, Galeno nel libro *De differentia symptomatum* (?). È meno gradevole di quella del fagiano*, ma le somiglia per quanto riguarda la digeribilità e il potere nutritivo, nello stesso trattato. La carne di gallina è adatta per coloro che sono disidratati, Galeno VI *De sanitate tuenda*. I polli sono utili per coloro che sono accaldati e disidratati, sempre lui nel libro VIII del *Methodus medendi*. Le galline da cortile non debbono essere mangiate da un essere umano che vive nell'ozio, ma piuttosto quelle di montagna, sempre lui nel trattato *De victu attenuante* - o *De subtiliante diaeta*. I polli fanno bene a quelli che fanno poca attività fisica e agli oziosi (Galeno non è d'accordo su ciò, e queste sono le sue parole: L'uso della carne di pollo da parte di coloro per i quali è necessario uno scarso apporto alimentare, non la proibisco se hanno fatto dell'esercizio fisico, soprattutto di quelle galline che sono state allevate in montagna, ma quelli che non fanno attività fisica debbono usare carne di pollo in quantità minore. Tuttavia sarà comunque lecito nutrirsi di ali di galline quando il fabbisogno alimentare è basso: anche se né le interiora, né i testicoli dei galli sono adatti a questo tipo di regime alimentare.) e contemporaneamente a coloro che vanno facilmente incontro a subocclusione intestinale. Inoltre per coloro che hanno lo stomaco infiammato e contemporaneamente hanno diarrea, Simeon Sethi. La carne delle galline (o dei polli) occupa il secondo posto dopo i francolini al fine di produrre un buon sangue, soprattutto se è grassa. Siffatta carne rende umido il corpo e giova agli oziosi, e procura un bel colorito, e fa aumentare il seme genitale, e rinvigorisce la sostanza cerebrale. E in primo luogo il midollo delle galline (o dei polli). Infatti esso nutre il cervello in abbondanza. E pertanto dicono che giova a coloro che hanno un'intelligenza e una mente piuttosto debole, sempre Simeon Sethi. La carne dei polli (delle galline che non hanno ancora deposto) accresce l'intelligenza. Rende la voce più squillante e nei giovani fa aumentare lo sperma, Avicenna*. La carne dei galli vecchi fa da astringente intestinale, il loro brodo fa da lassativo (vedi sotto in G). Ma il brodo delle galline fa da astringente, Galeno in *De simplicium medicamentorum temperamentis et facultatibus*, e in *De theriaca ad Pisonem*. I galli vengono esclusi dall'alimentazione degli itterici, a meno che siano poco carnosì, nel libello *De cura icteri* che viene attribuito a Galeno. Il pollo da cortile quanto più è tenero tanto meno cibo fornisce, Celso*. Tra gli uccelli è migliore la carne dell'*alduragi* (cioè del francolino, Andrea Alpago*) e quella delle galline è più tenera della precedente. E non appartengono alle carni nutrienti *Palchabugi*, e *Altaiaigi* e *Altedarigi*, Avicenna. Le galline danno un succo di giusta composizione, infatti non sono né calde tanto da trasformarsi facilmente in bile: né fredde, sì da favorire le forme da raffreddamento.

Pertanto non sappiamo per quale motivo la gente e alcuni medici proibiscono le galline ai gottosi come se scatenassero la gotta*, in quanto se ciò si verificasse, accadrebbe per nessun motivo certo, ma per una qualche proprietà occulta. In realtà da parte degli autori non è stato tramandato nulla di siffatto. (Aristotele* fu dell'avviso che colui che avesse mangiato galline grasse per un certo periodo di tempo avrebbe causato un'eredità per le emorroidi e la gotta, Razi*). Conferiscono un bel colorito: e i loro cervelli migliorano la sostanza cerebrale e acquiscono i sensi. Esse sono adatte nell'alimentazione dei convalescenti e degli oziosi, soprattutto i polli e prima che abbiano cominciato ad accoppiarsi, Elluchasem Elimithar* o Ibn Butlan. Sempre lui nei suoi *Tacuini sanitatis* loda quelle che vanno a pascolare in un campo verde e senza recinzioni: scrive che potenziano lo sperma e il cervello, che sono adatte a coloro che fanno esercizio fisico, soprattutto con un buon vino profumato: a dire il vero ai bambini bisogna darle tiepide. Debbono essere moderatamente calde specialmente nella seconda fase dello svezzamento. Ma nel secondo periodo dello svezzamento i galli debbono essere caldi e asciutti. Tra di loro vanno preferiti quelli dotati di voce poco squillante, e irrobustiscono lo stomaco. In inverno sono adatti per coloro che sono freddolosi e senza energie: il nutrimento che se ne può ricavare non viene apprezzato. ¶ La gallina ha una carne di giusta composizione - né calda né fredda - e leggera da digerire, Alberto Magno*. ¶ La carne di gallo è più dura di quella di gallina, ancora lui. Le carni di un gallo decrepito sono più tenere di quelle di un gallo più giovane, e se posseggono una qualche viscosità, essa viene eliminata dalla cottura prolungata, ancora Alberto.

¶ La carne delle galline giovani è calda e umida, anche se poco: per cui Galeno scrisse che è di giusta composizione. Conferisce un bel colorito, per cui è ricercata dalle donne. Ma la carne delle galline troppo vecchie è fredda e asciutta, difficile da digerire, così come accade anche per quella dei galli e dei capponi decrepiti. Avicenna* nella terza sezione del primo libro del *Canon medicinae* dice: Sono migliori le galline che vengono arrostate nella pancia di agnello o di capretto. Infatti i loro umori si conservano. La carne dei polli maschi è di giusta composizione, tendente all'umido quel tanto che ci serve. Viene facilmente digerita, fa produrre buon sangue, rafforza l'appetito, e si addice a quasi tutti i temperamenti. Per Avicenna il loro brodo equilibra gli umori ed è lassativo. Ma il brodo di gallina è più nutriente. Ma la carne delle pollastre è più umida

e meno calda e giustamente non si addice in modo appropriato alle persone sane, ma maggiormente ad alcuni che vivono senza moderazione. Per Avicenna la carne di quelle che non hanno ancora deposto è poco grassa, di buona qualità e di giusta composizione. La gallina è più asciutta dei polli, ed è un po' costipante, mentre i polli rendono le feci acquose, motivo per cui le galline debbono essere mangiate più bollite che arrosto, Isacco Giudeo*.

¶ SCELTA. I galli e le galline vecchi non sono apprezzati. Vengono preferiti i polli poco grassi, Michele Savonarola*. I maschi prima che comincino a cantare o ad accoppiarsi: le femmine prima che depongano (quando cominciano a deporre, Arnaldo da Villanova*), Savonarola, Simeon Sethi, Avicenna, Razi, Elluchasem. I capponi estremamente grassi li mangerai arrostiti quando si trovano a mezza strada fra magrezza e obesità. Lo stesso accadrà per la gallina e la pollastra, Platina*. Tutti coloro cui sta a cuore il benessere fisico debbono mangiarli tutti i giorni o molto spesso, in quanto sono molto salutari, Elluchasem. Le galline sono migliori in inverno. In quanto in questo periodo vengono spossate di meno dalla deposizione. Ma i polli sono ritenuti migliori da mangiare in estate quando c'è la trebbiatura, e quando dalla vite penzola ancora l'uva acerba: tuttavia i maschi più delle femmine, Platina. I galli bisogna stremarli prima di ucciderli, Elluchasem. Le galline (ovviamente un po' giovani, affinché siano meno dure) non appena sono state uccise debbono essere sventrate e tenute appese dal mattino alla sera, o il contrario, Arnaldo da Villanova. Come scrive Gilbertus Anglicus*, è noto per esperienza comune che i polli bianchi non vengono facilmente digeriti a livello gastrico. Tuttavia Marsilio di Santa Sofia* per coloro che soffrono di febbre continua preferisce i polli bianchi in quanto meno caldi, Antonio Guainerio*. Alcuni riferiscono che le galline bianche sono più gustose di quelle nere, Crisippo* in Ateneo*. Tra gli uccelli la carne dei galli e delle galline è un ottimo alimento. In quanto si trasforma facilmente in sangue e sa poco di escrementi. Ma la carne delle galline è migliore di quella dei galli, a meno che siano castrati. Anche la carne delle galline nere che non hanno ancora deposto è migliore e più leggera da digerire. Invece la carne dei soggetti vecchi, soprattutto dei galli, sa di salnitro ed è salata, inadatta come cibo, Jacques Dubois*. Ma le galline hanno una carne gustosissima quando, non dando loro da mangiare in abbondanza, esse stesse trovano il cibo ruspando con le loro zampe non senza una certa fatica, Tito Flavio Clemente* nel II libro degli *Stromata*.

¶ Ippocrate nel trattato *De internis affectionibus* dice: Da parte delle forme da raffreddamento il tragitto si svolge soprattutto attraverso l'acqua del sottocutaneo, etc. In questa affezione chi può guarire deve mangiare come cibo della carne di gallo arrostita e calda, etc. E ancora: Chi soffre di catarro bianco etc., a cena deve usare carne di gallo e di maiale tritata. In caso di catarro purulento anche da raffreddore putrido raccomanda un cibo costituito da pollo lesso. E in un altro punto dello stesso trattato: Chi ha degli edemi dovuti al fegato, etc., deve poter disporre di carne di gallo arrostita e calda. ¶ Areteo di Cappadocia* nella cura della cefalea loda la carne di gallo appena ucciso. Chi è stato morsicato da un cane rabbioso deve bere brodo di pollo, Arnaldo da Villanova. ¶ Coloro che hanno mangiato carne di pollo non debbono berci dietro del latte acido (*oxygala*): infatti si è visto che ne scaturiscono delle coliche, Simeon Sethi.

¶ Il brodo di gallina dà stipsi, invece quello di galli vecchi fa da lassativo, come scrive Galeno nel libro XI del *De simplicium medicamentorum temperamentis et facultatibus* e nel trattato *De victu attenuante* - o *De subtiliante diaeta*. Vedi tra poco al paragrafo G.

¶ Il sangue delle galline non è da meno del sangue dei maiali, ma è di gran lunga peggiore di quello di lepre. Vi sono alcuni che se ne cibano, Galeno libro III *De alimentorum facultatibus*. E poi nel libro X capitolo 4 del *De simplicium medicamentorum temperamentis et facultatibus* dice: Non pochi si cibano del sangue di lepre e di gallina, e tra costoro anche parecchi che abitano in città.

¶ UN PASTICCIO PREPARATO CON TESTE E INTERIORA DI CAPPONI E GALLINE: Lava accuratamente i fegatelli, i polmoni, le zampe, le teste e i colli delle galline e degli uccelli. Lavate e bollite passerai queste cose in un piatto da portata senza il brodo. Vi metterai aceto, menta, prezzemolo e vi spruzzerai del pepe o della cannella* e lo servirai subito ai convitati, Platina.

¶ Le creste e i bargigli dei galli non sono né da lodare né da disprezzare, Galeno libro III *De alimentorum facultatibus*.

¶ A tutti vengono preferiti gli stomaci e i fegati delle oche grasse, quindi delle galline grasse, Elluchasem. Lo stomaco degli uccelli, se lo si digerisce, nutre moltissimo. Quello di gallina e di oca è il migliore, Galeno nel trattato *De probis pravisque alimentorum succis* - o *De bonis malisque succis*.

Vengono apprezzati come cibo più gli stomaci degli intestini, soprattutto delle galline da allevamento, e ancor di più delle oche. Infatti sono estremamente gustosi: ma sono grassi e duri e pertanto difficili da digerire: ma una volta cotti posseggono molto potere nutritivo, Galeno*, se ben ricordo. Gli stomaci degli animali non sono apprezzati come cibo, eccetto lo stomaco delle galline, o delle oche, o della gru, Arnaldo da Villanova*.

¶ Le ali di gallina si digeriscono bene, e nutrono bene. Sono adatte per chi è di ritorno dai bagni pubblici. Parimenti in una dieta dimagrante, Galeno in diversi passi. Le ali degli uccelli usate come cibo sono un alimento estremamente salubre, ma specialmente quelle delle galline, e vi sono alcuni che a queste aggiungono anche quelle di oca: infatti con il frequente movimento se hanno dentro qualche umore malsano, viene rimosso. E così pure i colli delle oche e dei polli vengono ritenuti migliori (di) quelli degli altri uccelli a condizione che nello spessore della pelle siano prive di sangue, Platina*. Le ali e i testicoli dei galli nutriti con latte sono utili negli stati di disidratazione, Galeno capitolo VII del *Methodus medendi*. ¶ Tra i vari fegatelli il primato va a quello di oca: poiché quanto più è umido e tenero, tanto più è di sapore gradevole: il secondo elogio va al fegato di pollo, Razi* traendolo da Galeno. ¶ Le frattaglie sono i visceri delle galline cotti così insieme a loro (forse, così con le galline), Lucilio* nel libro VIII delle satire. Altrimenti sono *gigeria* - o *gizeria* - persino i fegatelli, Nonio Marcello*. Alcuni lo citano così: Le frattaglie senza olio, di esse ci cibiamo assai. I visceri delle galline con altre cose cotte insieme gli antichi li chiamavano *gigleria*, Ermolao Barbaro*. I testicoli e le interiora del gallo non sono adatti in una dieta dimagrante, Galeno. ¶ I reni, i testicoli e il fegato dei polli, soprattutto di quelli da allevamento, hanno potere energetico, Galeno. I loro testicoli sono gustosissimi e forniscono al corpo un alimento di buona qualità, ancora lui nel III libro del *De alimentorum facultatibus*. E ancora: Sono ottimi per tutte le situazioni. Sono indicati negli stati di disidratazione (malattie e costituzioni secche), ancora lui nel libro VII del *Methodus medendi*. I testicoli dei galli nutriti con latte sono utili nella sincope da liquidi poco densi, ancora lui nel libro XII del *Methodus medendi*. Alessandro di Afrodisia* in *Problemata* II,73 tradotto da Gaza* riferisce il motivo per cui i testicoli dei galli che sono nutriti con latte diventano enormi e facili da digerire. I testicoli del gallo (oppure di un gallo castrato, che ovviamente vengono estratti durante la castrazione) sono pregevoli e facili da digerire, Avicenna*. Si è presa l'abitudine di darli a coloro che sono debilitati, Galeno *In Hippocratis de victus ratione in morbis acutis* in corso di febbre terzana e *Ad Glauconem de medendi methodo*. A coloro che si stanno consumando nel deperimento organico dovuto a continui svenimenti, è opportuno dare i testicoli dei galli, che i Greci chiamano *órcheis* e *parastátai*. Infatti risultano utili a tutti coloro che sono perennemente affetti da febbre continua, dal momento che sono in grado di nutrire in abbondanza e di accrescere le forze se vengono digeriti bene, motivo per cui questo tipo di alimento deve sempre essere somministrato quando le forze non sono ancora crollate del tutto. Infatti, come può essere un presidio di seconda istanza se la natura non è in grado di digerire un alimento? Alessandro di Tralles*. Prepariamo i galli (soprattutto per essere utilizzati dai pazienti con febbre continua e dai cachettici) se prima di sgozzarli li nutriamo con del pane inzuppato in latte acido e sieroso, affinché abbiano dei testicoli gustosissimi ed eccellenti: e ciò lo facciamo prima che comincino ad accoppiarsi affinché non mandino odore di sperma. Infatti così hanno potere energetico, nutrono parecchio, verranno facilmente digeriti, Jacques Dubois* citando il libro III del *De alimentorum facultatibus* di Galeno. Se una donna mangia dei testicoli di gallo appena dopo aver concepito, si dice che in utero si generano dei maschi, Plinio*.

IL CAPPONE

Nel paragrafo F relativo al gallo ho riferito un'infinità di cose che sono in comune a tutto quanto il genere dei gallinacci sia riguardo alla salubrità come cibo che al modo di preparali: a questo punto riferirò solo ciò che riguarda in modo specifico i capponi. Per quanto riguarda i cibi, la sola carne di pollo raduna in sé le lodi di tutti i volatili. Infatti che cosa forniscono alle osterie gli altri volatili d'allevamento che non lo possiede già un solo cappone, sia che tu lo voglia bollito oppure arrosto? Un piatto preparato con questo volatile fa bene allo stomaco, allevia lo spirito, rende la voce sonora, fa ingrassare il corpo, Platina*. I capponi come cibo sono più gustosi, in quanto avendo messo da parte il sesso sono diventati più paffuti e si sono trasformati in un nutrimento più salubre, Grapaldi.

La carne dei giovani capponi che vivono in località elevate non è molto grassa, ed è superiore a tutte le altre (di pollo, o meglio, di qualunque volatile) per composizione e qualità, e anche dal punto di vista nutritivo per quanto riguarda le persone sane, Michele Savonarola* che lo trae da Isacco Giudeo*. Sempre Savonarola dice che Giovanni Mesuè - forse Mesuè il Giovane* - aggiunge che siffatti capponi (rispetto agli altri volatili) sono migliori e più facili da digerire. Il cappone possiede i quattro tipi di umore che compongono il temperamento*, per cui nutre molto ed è afrodisiaco, Isacco Giudeo. Il quale anche in un altro punto antepone il cappone a tutti i volatili, in quanto è quello che produce il nutrimento migliore e un sangue

perfetto. La carne del gallo (del cappone) è buona e più compatta di quella di gallina, Alberto Magno*. Il cappone viene decantato come cibo quando ha circa un'età di 6-8-7 mesi, Arnaldo da Villanova*.

¶ Nel paragrafo F del capitolo dedicato al gallo ho descritto il pollo farcito deducendolo da Apicio*. Infatti dice che può essere preparato allo stesso modo anche con il cappone. Nel paragrafo F del capitolo dedicato al maiale ho riportato le parole del Platina* circa alcuni condimenti con cui farcire e arrostitire il maialino lattante. E dice: La stessa cosa si può fare con l'oca, l'anatra, la gru, il cappone e la pollastra. ¶ Apicio nel libro IV capitolo III aggiunge i testicoli di cappone alla fricasea* all'Apicio, ovviamente asportati ai galli quando vengono castrati. ¶ Si può preparare un consommé con fagiano*, pernice*, capriolo, piccioni o coi colombi selvatici. Se lo vorrai di cappone prenderai una caldaia che possa contenere quattro metrete* [34,92. litri] di acqua. Vi metterai dentro un cappone con le ossa frantumate e sminuzzate con un'oncia [27,28 g] di lardo magro, trenta granelli di pepe, poca cannella* e non troppo pestata, tre o quattro chiodi di garofano*, cinque foglie di salvia* lacerate in tre pezzetti, due di alloro*. Lascia che questi ingredienti bollano per sette ore, oppure finché non si riducono a due piccoli vassoi o anche meno. Evita di metterci il sale o cose salate se viene preparato per persone ammalate. La presenza di un po' di aromi non vieterà che venga dato anche a un malato. Deve essere dato ai soggetti anziani e ai malati cronici, Platina. ¶ Brodo di cappone con formaggio. Versa del brodo di cappone su fette di pane bianchissimo e cospargi dell'ottimo formaggio grattugiato associando poca polvere aromatica dolce, servi questa portata in un vassoio mettendoci un coperchio, Balthasar Staindl*, scrittore tedesco di arte culinaria. Sempre lui insegna in che modo si possa preparare un pasticcio di cappone, a proposito del quale potrai leggere anche nel paragrafo F del gallo. Traendolo dal Platina ho riferito nel paragrafo F del vitello il pasticcio di pane e carne preparato con carne lessa di vitello, di capretto o di cappone.

¶ Mirause catalano: I Catalani*, un popolo davvero raffinato e che viene ritenuto non molto diverso per indole e tratti somatici dall'ingegnosità italiana, condiscono nel modo seguente una portata che essi chiamano mirause: mettono sullo spiedo dei capponi, o delle pollastre, o dei piccioni ben ripuliti dalle interiora e ben lavati, e li rigirano sul fuoco fino a metà cottura. Tolti dal fuoco e tagliati a quadretti, li mettono in una pentola. Quindi tritano delle mandorle tostate sotto la cenere calda e ripulite con un panno di lino. Vi aggiungono dei bocconcini di pane appena abbrustolito, e fanno passare le cose mischiate con aceto e brodo attraverso un setaccio di crine. Messi in una pentola tutti questi ingredienti e dopo averli cosparsi di cannella, zenzero* e molto zucchero, lasciano bollire insieme alla carne lontano dalla fiamma a fuoco lento fino a raggiungere una giusta cottura, mescolando sempre con un cucchiaino affinché non aderiscano alla pentola. Non ricordo di aver mangiato qualcosa di più soave di questa portata. È molto nutriente, viene digerita lentamente, riscalda il fegato e i reni, fa ingrassare il corpo, fa muovere l'intestino, Platina. Sempre lui, libro VI, capitoli 41 e 42, insegna a preparare col petto di cappone dei cibi in bianco, o *leucophaga*, assai delicati. E ancora nel libro VII, capitolo 69, un cibo di cappone allo zafferano*. Sempre nel libro VII, capitolo 49, descrivendo un piatto a base di carne dice: Giustamente alcuni aggiungono anche il petto di un cappone pestato. Sempre da lui nel libro VII, capitolo 55, viene dettata una portata fatta con pelle di cappone.

LE UOVA

Elenco delle sette sezioni

- 1 - Le diverse denominazioni delle uova a seconda del diverso modo di cottura
- 2 - Solo sulla salubrità delle uova
- 3 - Sulla salubrità delle uova a seconda del modo diverso di cottura
- 4 - Scelta come cibo
- 5 - La salubrità del tuorlo e dell'albume analizzata separatamente, etc.
- 6 - Diversi modi di preparazione
- 7 - Se vanno mangiate per prime o per ultime

Dell'impiego della gallina come cibo si è detto abbastanza in precedenza nel capitolo del gallo al paragrafo F. In questo paragrafo parleremo solamente delle uova, le quali, nonostante vengano considerate come cibo anche quelle di parecchi altri uccelli, tuttavia qualunque cosa riferiremo in questo paragrafo deve intendersi come riferito soprattutto e principalmente a quelle di gallina.

¶ Per coloro che hanno la febbre sono più adatte le galline castrate*, Michele Savonarola*.

¶ Si suole cuocere le uova e prepararle come cibo in svariati modi, o da sole, oppure mescolandole ad altri ingredienti, sia come portata principale che solo come contorno. È la stessa cosa se parliamo in primo luogo

di quelle che vengono preparate in modo semplice. Queste vengono cotte o in acqua, o sotto le ceneri calde, oppure in padella. E benché in qualsiasi dei suddetti modi diventino più o meno liquide o dure a seconda di quanto vengono cotte, tuttavia gli autori esprimono un'opinione assai positiva per quelle che vengono cotte in acqua, e le uova le chiamano o da sorbire, o molli, o dure o con nomi analoghi. Ma facendo analogie e confronti si potrà esprimere un giudizio su cosa si deve pensare anche di quelle che sono più o meno cotte usando un altro modo di cucinarle.

¶ SEZIONE 1 - LE DIVERSE DENOMINAZIONI DELLE UOVA A SECONDA DEL DIVERSO MODO DI COTTURA. Vengono dette da sorbire, *rhophētā* in greco, quelle uova che durante la cottura si scaldano solamente, Galeno* libro III del *De alimentorum facultatibus*. E nel trattato *De probis pravisque alimentorum sucis* scrive che quelle da sorbire sono efficaci in caso di gola irritata se durante la cottura si fa in modo che (l'albume) sia ancora liquido e non sodo. Anche Antonio Brasavola* intende come uova da sorbire quelle che hanno appena cominciato a rassodarsi con la cottura, e dice: non ce ne serviamo se non quando le uova sono state appena deposte, in modo che conservino ancora il calore naturale della gallina. Hieronymus Bock* detto Tragus le traduce in tedesco con *ganꝝ laurer gesotten oder gebꝝaten*. Ma da parte degli autori quelle cotte in acqua vengono dette da sorbire anziché quelle preparate in altro modo. E sembra pure che con questo nome si indicano quelle bevute direttamente dal loro guscio, senza farle fuoriuscire dal guscio. Anche se per quando riguarda l'entità della consistenza forse in ambedue i casi si può osservare che è quasi uguale.

Le uova che vengono cotte in acqua, talora vi vengono messe senza guscio, talora con il guscio, e dai Greci vengono dette *exāphēta*, Antonio Brasavola* *In Hippocratis aphorismos commentarii* di Galeno*. Ermolao Barbaro* nel *Corollarium ad Dioscoridem** dice che le *exāphēta* e le *pniktā* si equivalgono. Io non ritengo che presso gli antichi scrittori greci si riesca a trovare questa parola, in quanto i lessicografi che hanno riportato i vocaboli o greci o latini non la citano. In realtà a me pare che vengono dette *exaphētā* (con l'accento acuto sull'ultima sillaba) quelle uova che dopo averle fatte fuoriuscire dal loro guscio vengono cotte intere, sia in acqua calda, come quelle che si cuociono per essere sorbite, o molli, sia in modo diverso, come le *pniktā*, come alcuni ritengono. Infatti se le *pniktā* vengono cotte non intere, ma disfatte e mescolate ai liquidi che vi debbono essere aggiunti (come a me sembra, e che spiegherò più avanti), sarei del parere che non vanno chiamate *exaphētā*. Per quanto riguarda l'etimologia della parola, non posseggo nulla di certo. Tra questi scritti ho trovato un passo di Simeon Sethi* che ritengo abbia fornito ad altri l'occasione per sbagliare. Infatti queste parole: *epainōntai dē tā pniktā hōsper ge kai tā onomazōmena exephetā* - *quelle soffocate vengono apprezzate come quelle dette exephetā* (Giglio Gregorio Giraldi* legge *éxepthta*, quasi insinuando che *éxo toū idiou kelýphous hepsómēna* - *fatte cuocere al di fuori del proprio guscio*). Ma questa parola non esiste presso gli altri autori. Io preferirei leggere *exaphētā*, cioè fatte uscire e disperse, dal verbo *aphiēmi* - *faccio uscire*. Infatti tali vocaboli non sono usati dagli antichi Greci, e quelli più recenti ne hanno composti non pochi per analogia desumendoli dal parlare comune) significano *tā epì thermoū hýdatos skeuazōména*, cioè vengono lodate quelle dette *pniktā* e *exaphētā*, che vengono cotte in acqua calda. Ma che voglia indicare quelle che vengono fatte uscire dal loro guscio dentro all'acqua calda è chiaro anche da questa frase, in quanto aveva già disquisito delle altre in precedenza, e in quanto queste uova vengono apprezzate anche da altri, soprattutto dagli Arabi, che Simeon Sethi è solito seguire in molti punti: e in quanto anche Galeno ne fa menzione dopo quelle *pniktā*, citando con una perifrasi *tā epicheómēna ánothen taís lopásin*, cioè, quelle che vengono solitamente versate in padelle (che ovviamente contengono acqua calda), infatti non possono esservi versate se non dopo averne rotto il guscio.

Ma siccome Simeon Sethi ha dedotto altre cose da Galeno (III libro, capitolo sulle uova, del *De alimentorum facultatibus*), bisogna credere che da parte sua non è stata omessa neppure questa parte. I nostri compatrioti queste uova le chiamano *in wasser gefelt/in wasser geflagen*; e sono soliti darle da mangiare soprattutto ai malati o da sole oppure mettendole sopra a fette di pane cotte. Nel prepararle (dice Galeno) bisogna fare attenzione, così come per quelle soffocate, che non si induriscano troppo: ma quando hanno ancora il loro liquido bisogna togliere la pentola dal fuoco. Simeon Sethi cita anche le uova *augokoúlika*, una parola che il traduttore Giglio Gregorio Giraldi tralascia, e forse erano quelle che a differenza delle *exaphētā* vengono cotte sia poco sia molto senza il guscio. In realtà il testo greco di Simeon Sethi sembra corrotto: infatti dopo essere state menzionate quelle da sorbire, quelle molli e quelle dure, subito dopo si aggiunge: *kai koinós dē toúton tā augokoúlika* - e abitualmente di queste le *augokoúlika*, senza alcun costrutto appropriato. Oggi i Greci chiamano abitualmente *augá* le uova. Per *culica* intendo i gusci. Infatti trovo scritto che l'involucro più esterno e verde della noce viene detto *culleola* e *gulioca* (come scrive Ambrogio Calepino*).

¶ Quelle cotte fino a raggiungere una consistenza mediocre vengono dette *tromētā*, cioè tremule, Galeno e Simeon Sethi. Quello che Dioscoride ha chiamato *hapalón*, cioè tenero, noi basandoci su Celso* traduciamo

con molle, Marcello Virgilio Adriani*. Alcuni ritengono che le *tromētá*, le tremule, altro non sono che quelle liquide o molli, dette anche *hapalá*. Più o meno con questo nome vengono chiamate dai Napoletani quelle che vengono deposte senza guscio, Lodovico Ricchieri*. I Greci chiamano *hapalón* quello che è tenero, oppure liquido, oppure molle (come dice Cornelio Celso), che gli autori più recenti traducono con lessato e semicotto, Ermolao Barbaro. E ancora: Ci sono anche quelle che vengono dette *tromētá*, cioè tremule. Ma altri le chiamano con altri termini. E per quanto posso arguire, sono la stessa cosa di quelle tenere e tremule. Io definirei quelle liquide non come tenere e tremule alla maniera di Celio e di Ermolao, ma piuttosto come uova da sorbire, dal momento che essendo ancora completamente liquide possono venir bevute interamente. In quelle molli si è soliti intingere il pane, quelle sode vengono masticate coi denti.

Dioscoride chiama uovo da sorbire, *rhophētón*, quello che durante la cottura avendo assorbito solamente un po' di calore ha appena iniziato a solidificarsi, e il liquido è ancora caldo anziché cotto. Indi chiama tenero o molle quello che con una cottura ulteriore si è addensato ma non indurito completamente, Marcello Virgilio Adriani. Vengono dette *hapalà*, cioè tenerine o liquide le uova cotte in modo tale che l'albume si presenti come il latte coagulato, gli autori recenti traducono con semicotte e bollite, ma non voglio esprimere un giudizio se lo fanno in modo corretto. In realtà forse le *hapalà* sono quelle che vengono dette molli da Celso nel II capitolo del II libro del *De medicina*. In quanto se vengono fatte cuocere un po' di più in modo da giungere a una consistenza mediocre, in modo tale che quando vengono fatte uscire dal guscio sembrano tremolare, vengono dette *tromētá*, cioè tremule. Alcuni sarebbero dell'avviso che queste uova sono quelle che Celso ha chiamato molli. Ma ritengo che sia le tremule, sia quelle molli, sia quelle da sorbire sono la stessa cosa, e credo che non ci sia alcuna differenza degna di nota, anche se Galeno è dell'avviso che quelle tremule nutrono meglio di tutte: quelle da sorbire nutrono meno, ma scendono più rapidamente lungo l'apparato digerente, Antonio Brasavola. Hieronymus Bock* detto Tragus le uova molli o tremule le traduce in tedesco con *totterweiche eyer*.

¶ Se hanno acquisito un pochino di consistenza, da Galeno e da Simeon Sethi vengono dette senza mezzi termini *hephtbá* e *hepsēthēnta* - lessate - e non semplicemente cotte. L'uovo *sklēron*, cioè duro, in quanto è cotto in modo tale da diventare duro, sembra essere la stessa cosa di *hephtbón*, Ermolao Barbaro. Chiamano *hephtbá* quelle cotte perfettamente, che abitualmente definiamo come uova adatte a essere mangiate col pane, ma se venissero ulteriormente cotte diventano dure (*sklēra*). Tuttavia Galeno sembra intendere come equivalenti quelle lessate - *hephtbá* - e quelle sode, Antonio Brasavola. Si dice duro o fatto sodo col fuoco quell'uovo che attraverso un'estrema cottura è giunto a un punto tale di durezza da dover essere masticato e frammentato coi denti, Marcello Virgilio Adriani. I nostri spogliano tali uova dai loro gusci e le tagliano in un certo numero di pezzi in modo da decorare i piatti di insalata condita con aceto con frammenti di tuorlo e di albume disposti alternativamente. E sempre questi frammenti, tagliati ambedue in modo separato a pezzettini, li dispongono alternativamente nel piatto e vi aggiungono un terzo elemento costituito da carne affumicata al sangue fintanto che il piatto non viene alternativamente riempito, e nel sacro giorno della Pasqua i seguaci dei riti della Chiesa di Roma lo portano in chiesa al sacerdote per essere consacrato.

¶ Arrostate o tostate, *optá ē optēthēnta*, quelle che vengono cotte o arrostate nella cenere, Galeno e altri. L'uovo arrostito si rompe facilmente, non si rompe quello cotto in acqua (come si è spiegato nel paragrafo C), per cui abitualmente le uova vengono per prima cosa immerse in acqua fredda, Lodovico Ricchieri.

¶ Dal vettovagliamento greco risulta che quei Babilonesi che andavano abitualmente a caccia, quando si trovavano in luoghi deserti e non avevano la possibilità di cuocere i cibi, dopo aver messo le uova crude su una fionda erano soliti farle ruotare tanto a lungo finché erano cotte, Lodovico Ricchieri*.

¶ Infine, vengono dette *tēganistà* le uova rassodate in padella, fritte ovviamente con olio o con burro. Infatti per i Greci *tēganon* significa tegame o padella. I nostri le chiamano comunemente uova al burro, *Eyer in Ancken*. Sono soliti mangiarle soprattutto a colazione, alcuni ubriaconi anche durante le gozzoviglie, Hieronymus Bock* detto Tragus. L'*albagie** è un cibo ottenuto dai tuorli d'uovo e preparato in padella con uova sbattute, che i Veneti chiamano frittata, Andrea Alpago*.

¶ Le uova che chiamano *pnictà* - cotte in un vaso ben chiuso, cioè soffocate, sono migliori di quelle bollite (*hephtbis*, cioè dure) e di quelle arrostate. Si preparano nel modo seguente. Dopo essere state cosparse di olio, di salsa di pesce e di poco vino, introducono il recipiente in cui sono contenute in un paiolo con dentro dell'acqua calda. Quindi dopo averlo chiuso completamente nella parte superiore gli mettono sotto del fuoco sino a quando le uova hanno raggiunto una modesta consistenza. Infatti quelle che si induriscono oltre un certo grado sono simili a quelle bollite e arrostate. Ma quelle che hanno raggiunto una consistenza mediocre

vengono digerite anche meglio di quelle sode e forniscono al corpo un nutrimento migliore, Galeno* nel III libro del *De alimentorum facultatibus* come un tale ha tradotto. Ma il verbo greco *anadeúsantes*, di cui si servono Galeno e Paolo di Egina*, non significa cospargere, bensì immergere e mescolare: mi meraviglio che né Ermolao Barbaro* né altri (per quanto ne so) se ne siano accorti, eccetto Janus Cornarius*. Costui infatti nelle sue annotazioni relative ai libri del *De compositione medicamentorum secundum locos* di Galeno, le seguenti parole di Paolo di Egina relative a queste uova *anadeúthenta omá metà gárou kai óinou kai elaíou, kai en diplómasi summétrōs pēgnúmena* le traduce così: *Crude sbattute con salsa di pesce e con vino e olio* (Alban Thorer* traduce con inaffiate, e i *diplomata* - vasi a doppio recipiente per bagnomaria* - li traduce stoltamente con vasi di bronzo o di terracotta) *vengono cotte in un duplice vaso fino a quando non si sono rassodate un pochino*.

Galeno nell'XI libro del *De simplicium medicamentorum temperamentis et facultatibus* disquisendo delle uova scrive che torna utile applicare sulle ustioni sia solamente l'albume disposto su un panno di lana morbida, sia tutto quanto l'uovo sbattuto insieme al tuorlo, *anadeúsas. Anadeúein, phurân, maláttein* - Inumidire, intridere, rammollire, Esichio*. *Deúein, bréchein*, Guarino*: cioè, irrigare, inumidire. Infatti il verbo composto *anadeúein* - inumidire, inaffiare - sembra significhi un mescolamento che si pratica a carico del tutto, specialmente quando una sostanza è umida o liquida (come se *áno kai káto kai diá pántos ghignoméne* - come se *avvenisse su e giù e attraverso il tutto*). Infatti talora la preposizione *aná* in una parola composta possiede questo significato, come nei verbi *anaphurân* - mescolare, *anamgnúnai* - mischiare insieme, *anakineín* - agitare, *anatholoún* - turbare. Infatti anche al di fuori di una parola composta significa al di là e al di qua, come *aná tópon* - dappertutto, *aná stratón* - ovunque. Pertanto le uova *anadedeuména* con olio e vino sarà lecito tradurle con *miscelate e sbattute*: tant'è che sembrerebbe che questa portata fosse praticamente equivalente (ma tuttavia più densa) a un certo brodo che abbiamo noi e che comunemente riceve il nome dal vino caldo. E infatti le uova non rimangono intere, ma vengono strapazzate e agitate. Ermolao in primo luogo confonde erroneamente le *exaphetá* e le *pnictá*. Poi ritiene che le *pnictá* sono quelle che vengono messe in acqua calda e vengono immerse insieme a salsa di pesce, etc. E anche ciò in modo scorretto, come si può facilmente dedurre dalle parole di Galeno e di Paolo di Egina appena citate.

Galeno le chiama *pnictá* in quanto sembra che vengono soffocate quando vengono cotte in un certo modo, etc., Lodovico Ricchieri: ma neanche lui si accorge del significato del verbo *anadeúein*. Chiamano *pnictòn* anche un tipo di carne da portata. In realtà credo che non si discosta molto da quella che chiamano *anábraston* - bollita, Ermolao Barbaro.

Noi chiamiamo questo tipo di cottura *verdempffen* in quanto ciò che viene cotto all'interno di un vaso coperto, e con il vapore imprigionato all'interno, sembra quasi che venga soffocato. Per cui ritengo che in tedesco anche le uova *pnictá* potresti giustamente chiamarle *verdempffte Eyer* - uova soffocate. Per cucinare le uova soffocate Galeno si serve dell'olio, noi del burro, Antonio Brasavola*. Mi viene il sospetto che Brasavola voglia intendere una portata che non è diversa da quella in cui le uova si lasciano intere. Sento dire infatti che in Italia si preparano in modo tale che, dopo averle per lo più svuotate in un recipiente pulito di stagno, vi viene versato sopra un pochino di aceto, vino, olio oppure burro così che le uova rimangono coperte. E le fanno cuocere fintanto che il bianco si è rappreso sopra ai tuorli e ha cominciato a diventare bianco. Ma è chiaro da quanto detto prima che queste uova non corrispondono alle *pnictá* dei Greci.

¶ SEZIONE 2 - SOLO SULLA SALUBRITÀ DELLE UOVA. È noto in quanti modi le uova tornano utili per i cibi. Non esiste alcun altro cibo in grado di nutrire durante una malattia, e che non appesantisce, e contemporaneamente è dotato dell'energia di una bevanda (alcuni invece di *vim* leggono *vini*, impiego del vino) e di un alimento. Quelle fresche sono un alimento che si avvicina come caratteristiche a quelle del sangue, Rabbi Moses. Il temperamento di un uovo (Galeno scrive quanto segue non a proposito dell'uovo, ma dell'albume. Infatti in un uovo l'albume supera come volume quello del tuorlo, cosicché l'uovo nella sua totalità potrebbe essere considerato come più freddo rispetto a un corpo temperato, anche se Symphorien Champier* lo ritiene del tutto caldo) è più freddo di un corpo tiepido. Infatti rinfresca discretamente e asciuga senza dare dolore, Serapione*. Le uova sono tiepide: ma l'albume tende a essere freddo, il tuorlo tende a essere caldo. Ambedue sono umidi, tuttavia lo è soprattutto l'albume, Avicenna*.

Le uova, come scrive Galeno, forniscono un alimento umido, nel trattato *De ptisana*. Nutrono parecchio, libro VIII del *Methodus medendi*. Rendono un cibo completo, *In Hippocratis aphorismos commentarii*. Nutrono rapidamente a causa della delicatezza della loro composizione. Le uova, dal momento che rappresentano la sostanza formatrice e il nutrimento di tutti gli embrioni di uccello, è necessario che posseggano una capacità nutriente assai energica e abbondante. Infatti il tutto si trasforma in sangue, etc., Isacco Giudeo*. Talora posseggono l'energia della carne, come scrive Razi*. Nutrono con tutte le loro parti, soprattutto i tuorli,

cosicché quasi nessuna parte di essi passa inutilizzata negli escrementi, Nicola Massa*. Le uova, soprattutto i tuorli, irrobustiscono parecchio il cuore. Infatti sono di natura temperata, e si trasformano rapidamente in sangue, e lasciano poco residuo: e danno origine a un sangue fluido e chiaro: ciò è adatto al sangue da cui è nutrito il cuore, Avicenna nel trattato *De medicinis cordialibus*. Raccomanda le uova di gallina, pernice*, fagiano*, starna*. Vengono dette uova temperate quando ovviamente l'albume e il tuorlo vengono assunti insieme: d'altra parte uno di essi tende per natura al caldo, l'altro tende al freddo, Nicola Massa. Le uova idratano e fanno bene a coloro che hanno una febbre continua, Antonio Gazio*. Hanno una buona composizione, *Euporista* di Oribasio*. Hanno una composizione densa e buona e frenano l'asprezza degli umori, nel trattato *De diaeta in morbis acutis secundum Hippocratem*. Non dure, preparate per bene e cotte generano un umore buono, a metà strada fra denso e fluido, *De dissolutione continua*.

Da alcuni vengono digerite con difficoltà, libro I del *De locis affectis*. Una persona anziana deve astenersi da un eccessivo consumo di uova, libro V del *De sanitate tuenda*. Si è presa l'abitudine di darle ai malati, *De diaeta in morbis acutis secundum Hippocratem*. Nella febbre che si associa a svenimento da liquidi poco densi, Galeno* ha somministrato uova (tuorli d'uovo) prima che fossero trascorsi quattro giorni, e dopo le uova anche carne, libro XII del *Methodus medendi*. Vengono date senza problemi a coloro che sono stati purgati, *Praesagitio omnino vera expertaque*. Tutte queste cose le dice Galeno.

¶ I cibi che hanno una certa viscosità, come le uova, le zampe, le lumache, frenano l'ingordigia (*perigráphēi tēn pollēn brósin*) in quanto rimangono piuttosto a lungo nello stomaco, e rimanendo appiccicate trattengono con sé gli umori (l'alimento, il chimo*), Ateneo*. Le uova sono buone, ma tuttavia imputridiscono facilmente e rapidamente, così a nulla possono giovare sotto qualsiasi punto di vista, Giovanni Battista Fiera*. Sull'impiego delle uova nell'alimentazione leggera e perché talora vengono proibite non perché sono più calde, ma perché nutrono eccessivamente, ha disquisito in modo egregio Luigi Mondella* nel secondo dei dieci *Dialogi Medicinales*.

¶ SEZIONE 3 - SULLA SALUBRITÀ DELLE UOVA A SECONDA DEL MODO DIVERSO DI COTTURA. La cottura delle uova che avviene in acqua è migliore delle altre: e quella che si fa nelle ceneri calde è migliore di quella in padella, sempre che tu faccia un paragone fra quelle dello stesso tipo, le dure con le dure, le molli con le molli. Infatti quelle cotte molli nelle ceneri sono da preferire a quelle fatte sode in acqua, Antonio Brasavola*. Un uovo bazzotto* nutre di più di uno *à la coque*, e uno duro più di uno molle, Dioscoride*. Quanto più l'uovo aumenta in cottura, altrettanto diventerà *trophimáteron*, cioè, altrettanto aumenterà in potere nutritivo, Marcello Virgilio Adriani*. ¶ L'uovo *à la coque* è un cibo leggerissimo, Galeno nel *De alimentorum facultatibus*. È dotato di buon sapore, non riscalda, può ripristinare completamente le energie, nei tempi passati veniva assunto con salsa di pesce, allevia le irritazioni della gola, Galeno nel *De compositione medicamentorum secundum locos* e in altri trattati. L'uovo da sorbire ha un buon sapore, rende più grasso il catarro, l'uovo molle o da sorbire è costituito da materiale del tutto privo di energie (cioè nutre pochissimo; mentre quello duro è costituito da materiale molto energico): le uova molli o da sorbire non danno praticamente gonfiore di pancia, Celso*. Affinché siano più saporite e scendano più rapidamente oltre lo stomaco bisogna aggiungergli pochissimo sale, Nicola Massa*.

Ho visto parecchie persone che in seguito alle uova *à la coque* hanno presentato l'intestino più sciolto: e alcuni che dopo averne bevuto anche uno solo hanno avuto scariche per cinque o sei volte, Antonio Brasavola. Le uova bazzotte sono le migliori di tutte da un punto di vista nutritivo. Quelle *à la coque* nutrono meno, ma vengono digerite più facilmente e danno sollievo alle irritazioni della gola, Galeno e Simeon Sethi*. Si rivela benefico l'impiego delle uova fresche rotte (riversate) in acqua (bollente) e di quelle bazzotte, Elimithar Elluchasem*, Arnaldo da Villanova* e Simeon Sethi. Le uova cotte in acqua con il loro guscio sono peggiori di quelle rotte in acqua. In quanto il guscio trattiene le esalazioni dense e fumose. Per cui dal fatto di nutrirsi frequentemente ne scaturisce un gonfiore addominale e un pesantore di stomaco e di intestino, Isacco Giudeo*. E ancora: le uova rotte in acqua sono migliori di quelle bollite col guscio, poiché il calore dell'acqua penetra con effetto moderatore e rende fluide le parti dense, ed elimina la pesantezza dell'odore. E in un altro punto: le uova cotte in acqua senza guscio conservano la loro naturale umidità e si spogliano del loro odore pesante. Ma alcuni le preferiscono cotte nel loro guscio anziché riversate in acqua, al gruppo dei quali Antonio Gazio* scrive di aver appartenuto. Sono da evitare le uova cotte dentro alla pancia delle galline, e avvolte (non so cosa significhi questa parola) e fritte, Arnaldo da Villanova.

Hanno un sapore greve quelle uova che bollite o arrostiti si sono a mala pena addensate. Anche quelle fritte hanno un cattivo sapore, ed essendo piene di fumi, a livello dello stomaco sono di difficile digestione, la quale altera anche i cibi che vi sono frammisti. Pertanto vengono ritenute come le peggiori tra le cose che non si

riesce a digerire. Ma quelle poco cotte, che pertanto vengono dette tremule, sono migliori da un punto di vista digestivo, peptico, nutritivo, e per produrre del sangue buono, Galeno nel trattato *De probis pravisque alimenterum succis*. Le uova non sode nutrono parecchio, Michele Psello*. L'uovo bazzotto è adatto allo stomaco, Celso. Le uova dure (*bepthá kai optá*, cioè dure, sia bollite che arrostate) sono sia difficili da digerire che lente da far transitare (da far scendere), e forniscono al corpo un alimento piuttosto denso, Galeno e Simeon Sethi. Nutrono con ritardo e poco a poco, Galeno. Sono costituite da materiale molto energico (cioè nutrono moltissimo se vengono digerite), Celso. Forniscono un alimento denso e viscoso, Rabbi Moses*. Le uova sode, arrostate e fritte vengono digerite con difficoltà, Michele Psello. Quelle fatte rassodare sotto le ceneri calde vengono ritenute peggiori di quelle cotte in acqua. Infatti se posseggono un po' di umidità, essa si è prosciugata. E ancora: sono anche peggiori di queste quelle uova che, cotte in padella, si sono poi rassodate, Antonio Brasavola. Le uova dure o provocano la nausea, oppure non scendono rapidamente lungo l'apparato digerente, Elimithar Elluchasem. Le uova rassodate in acqua sono da evitare in caso di epilessia, Galeno nel *Pro puero epileptico consilium*.

Un monaco francescano, dopo aver mangiato a sazietà in occasione della festività della Pasqua le uova da lui raccolte e che erano state cotte sode, bianche e rosse (gli albumi e i tuorli: infatti in quel periodo si ha l'abitudine di disporre nei piatti ambedue queste parti tagliate a pezzettini), siccome gli si costipò l'intestino tanto da non rispondere né ai clisteri né ai farmaci, morì, Antonio Brasavola.

Quelle sode cotte in acqua attraversano la parete intestinale con maggior lentezza: e quelle che vengono arrostate nelle ceneri calde (che vengono arrostate eccessivamente, Simeon Sethi; *hyperoptathénta*) sono di struttura più densa, Galeno. Le uova arrostate sotto la cenere ricevono calore dal fuoco, come pure un odore fumoso e pesante. Pertanto disidratano di più e rinfrescano di meno di quelle cotte in acqua, Isacco Giudeo. Dal momento che le uova vengono arrostate in due modi, tra i carboni e nella cenere, Isacco scrive che quelle arrostate nella cenere sono peggiori. In quanto, siccome il calore del fuoco le circonda completamente, impedisce ai loro vapori fumosi di fuoriuscire: cosa che non accade sui carboni, Antonio Gazio. Ma quelle cotte (rassodate) in padella posseggono un potere nutritivo che è il peggiore rispetto a tutte le altre modalità. Infatti talora mentre vengono digerite si trasformano in fetore (eruttazioni che fanno di fumo): e non solo generano un sangue denso, ma anche cattivo e fecaloide, Galeno e Sethi. E in un altro punto Galeno dice: Le uova fritte scendono con lentezza lungo l'apparato digerente, hanno un cattivo sapore e alterano anche i cibi che vi sono frammisti, e vengono ritenute come le peggiori tra le cose che non si riesce a digerire. Si trasformano subito in fetore e in esalazioni che fanno di bile e vanno in putrefazione: pertanto sono causa di inappetenza e di nausea, Isacco Giudeo.

¶ Le uova affogate sono migliori di quelle sode (cotte dure in acqua) e di quelle arrostate, Galeno, come si è detto in precedenza. In realtà quelle affogate sembrano cotte come a bagnomaria*, ed essendo più saporite, e ciò anche a causa dei condimenti, hanno maggior potere lenitivo e ristoratore di quelle che vengono preparate in un vaso messo di colpo sul fuoco, che più facilmente portano con sé un qualche residuo.

¶ SEZIONE 4 - SCELTA DELLE UOVA COME CIBO. Noi preferiamo le uova di gallina rispetto alle altre. In realtà non è necessario elencare le proprietà anche delle altre uova, in quanto la loro composizione coincide con quelle di gallina, Serapione*. Le uova di gallina e di fagiano* sono le migliori, quelle di oca e di struzzo sono le peggiori, Galeno*. Tra le uova il primato lo detengono quelle di pavone, quindi quelle di volpoca*, in terzo luogo quelle di gallina, Epeneto ed Eraclide di Siracusa* in Ateneo*. Il secondo posto dopo quelle di gallina lo meritano le uova di uccelli che correndo passano davanti a una gallina (che hanno affinità con le galline), come gli *altdarigi* e gli *alduragi* - i francolini*, e gli *alchabegi*, e gli *altheingi*, Avicenna*. Le uova di gallina e di pernice* vengono lodate rispetto alle altre in quanto sono di composizione più equilibrata, quindi quelle di anatra (forse di oca), nonostante forniscano un alimento cattivo. Ma le altre uova, come quelle degli uccelli piccoli oppure grossi, non sono da mangiarsi se non per motivi terapeutici, Razi*.

Preferiscono le uova di gallina a tutte le altre, soprattutto se le hanno concepite grazie al gallo. Infatti le *zefirine* - quelle sterili - sono meno gustose, Platina*. Le uova *piene di vento* - quelle sterili - sono più piccole e di sapore meno piacevole (in quanto meno riscaldate) nonché più umide di quelle che vengono deposte dopo essere state fecondate, Aristotele* e Plinio*. Le uova fresche sono di gran lunga migliori di quelle vecchie. Senza dubbio sono ottime quelle appena deposte, quelle troppo vecchie sono pessime, e quelle che si trovano a metà strada, a seconda della distanza tra i due estremi, differiscono tra loro per bontà o per gusto cattivo, Galeno nel III libro del *De alimenterum facultatibus* e in altri trattati, nonché Serapione. Le uova fresche sono piene: quanto più sono vecchie tanto più sono vuote in corrispondenza del polo ottuso. Vi sono delle uova che quando vengono aperte oppure spaccate, si spandono, soprattutto a carico del tuorlo: questo è un segno

di vecchiezza. Ma se, una volta aperto l'uovo, il tuorlo rimane integro, e al suo centro è visibile una goccia rossa e color sangue (dalla quale sogliono prendere origine i cuori dei pulcini), ciò è un segno che le uova sono ancora raccomandabili come cibo, Hieronymus Bock* detto Tragus.

Sono più saporite le uova che sono state deposte da galline grasse, non macilente: nonché da quelle che hanno mangiato grano*, orzo*, miglio*, panico*, anziché erbe, Platina. Se tra uova fresche ce ne sono alcune che alla superficie del tuorlo presentano delle venuzze rosse, sento dire che vengono lodate come cibo. Le uova aguzze da alcuni vengono ritenute procreatrici di maschi* e più salutari nonché più saporite di quelle tondeggianti, da altri invece vengono ritenute maschiline quelle tondeggianti: lo si è detto in precedenza nel paragrafo C. Gli Arabi preferiscono quelle oblunghe, piccole, sottili, come riferisce Hieronymus Bock. Sempre lui consiglia di raccogliere le uova recenti deposte durante il plenilunio, essendo migliori, e che vengano usate come cibo in quanto si mantengono più a lungo, e che vengano poste sotto alle galline per covarle. In Avicenna a proposito delle uova si loda soprattutto il tuorlo, e le uova è preferibile che siano preparate in modo semplice anziché mescolate ad altri ingredienti, come alcuni citano. Le uova che hanno due tuorli nutrono di più e sono più delicate, Elluchasem Elimithar*.

¶ Tutte le uova, specialmente quelle dei passerii, sono afrodisiache, Avicenna. Le uova di gallina e di pernice fanno aumentare la produzione di sperma e stimolano il coito, Razi. Sembra che le cipolle*, le lumache, le uova e cose affini aumentino la produzione di sperma, non (pare che la negazione vada eliminata) in quanto avrebbero la composizione della loro natura che è affine (*homoeidés*) allo sperma e le sue stesse facoltà, Eraclide di Taranto* in Ateneo. Sempre in Ateneo anche il poeta Alessi* elenca le uova tra i cibi afrodisiaci. Le uova stimolano il coito, e soprattutto con cipolle e rape, Rabbi Moses*. ¶ Avicenna nel libro *De medicinis cordialibus* attribuisce anche alle uova il potere di rafforzare il cuore. E Galeno scrive che l'uovo *à la coque* ripristina completamente (*athróōs*) le energie esaurite: e nella febbre che si accompagna a svenimento dovuta a liquidi poco densi, prima che fossero trascorsi quattro giorni somministrò delle uova (tuorli d'uovo), libro XII del *Methodus medendi*. I tuorli, soprattutto da sorbire, riscaldano il cuore e nutrono le membra - o i membri?, Platina.

¶ SEZIONE 5 - LE VIRTÙ ALIMENTARI DEL TUORLO E DELL'ALBUME ANALIZZATE SEPARATAMENTE. Le uova hanno una composizione equilibrata: ma l'albumine tende al freddo, il tuorlo al caldo, e ambedue sono umidi, soprattutto l'albumine, Avicenna e Isacco Giudeo*, anche se Galeno dice: l'albumine dell'uovo crudo disposto su un panno di lana morbida, oppure tutto quanto l'uovo sbattuto, viene applicato con vantaggio sulle ustioni, e che le rinfresca abbastanza e le fa asciugare senza causare bruciore. Ma si può dire che sia il bianco che il giallo dell'uovo anche solo come alimento inumidiscono il nostro corpo: infatti applicato esternamente non si essicano affatto. Il bianco d'uovo lo si digerisce male, Galeno nel libro XII del *Methodus medendi*. I tuorli vengono digeriti con maggiore facilità rispetto agli albumi, ancora Galeno nel I libro del *Ad Glauconem de medendi methodo*. Perché ciò avviene lo analizza Alessandro di Afrodisia* in *Problemata* II,84 dicendo: Il tuorlo è caldo, l'albumine è umido e freddo. E poi: Il tuorlo possiede più calore che secchezza. I tuorli bisogna somministrarli in caso di collasso da liquidi poco densi, Galeno nel libro XII del *Methodus medendi*. In quanto, essendo digeriti con estrema facilità, nutrono immediatamente e parecchio e in modo eccellente, e in tal modo ripristinano le energie. L'albumine è freddo e vischioso, né produce buon sangue, e viene digerito con difficoltà: invece il tuorlo ha una composizione equilibrata e non possiede le altre caratteristiche negative dell'albumine, come riferiscono alcuni medici. Delle uova è sufficiente aver mangiato il tuorlo da metà autunno fino a metà primavera: nel tempo restante sarà lecito mangiare anche l'albumine insieme al tuorlo, Arnaldo da Villanova*. I tuorli, soprattutto freschi e *à la coque*, di gallina, pernice e fagiano, riscaldano il cuore e nutrono le membra, infatti vengono convertiti in sangue puro, per cui, coloro che sono malati debbono spesso usare a colazione questo cibo dopo aver prima ripulito lo stomaco in quanto questo cibo viene con estrema facilità trasformato in altri umori, Platina. Vengono decantati i tuorli, soprattutto se sono di galline giovani che hanno dei maschi a disposizione, Isacco Giudeo.

¶ SEZIONE 6 - DIVERSI MODI DI PREPARARE LE UOVA. Nella prima sezione di questo capitolo ho già fornito abbondanti spiegazioni sui diversi modi di cuocere le uova: in acqua, sotto la cenere, in padella, nonché sulle uova affogate. L'uovo fatto cuocere con miele, o con salsa di pesce, o col sale, è dotato di differenti proprietà, Galeno nel primo commentario *In Hippocratis de victus ratione in morbis acutis*. Se un'onda candida scorre intorno ai tuorli color zafferano, deve condire le uova un liquido occidentale fatto con sgombro*, cioè la salsa di pesce, Marziale*. Come condimento per le uova *à la coque* o *bazzotte** alcuni cospargono dei semi di cumino* tedesco, altri (pochi) dei semi di aquilegia*, altri ancora della noce moscata* grattugiata. E poi, il sale è il condimento universale per tutti i tipi di preparazioni.

¶ Le uova fritte condite con salsa di vino e pesce, le uova cotte con salsa di pesce etc. di Apicio* VII,17, Gabriel Hummelberg* le interpreta nel modo seguente. Uova fritte con salsa di vino e pesce (ossia, vengono servite dopo averle cosparse con la salsa). Uova cotte con salsa di pesce, olio, vino puro: oppure condite con salsa di pesce, pepe, silfio*. Nelle uova bazzotte*, con dentro i tuorli: cospargerai del miele, dell'aceto: condirai con salsa di pesce. Apicio chiama *hapalà* (dice Hummelberg) le uova tenere e molli e che vengono cotte in acqua senza membrane e senza guscio: siffatte uova rafforzano anche lo stomaco, lo riferisce Scribonio Largo* nel paragrafo 104 del *Compositiones medicamentorum*. Ma Scribonio nel passo appena citato raccomanda semplicemente le uova bazzotte, e non dice che vanno cotte in acqua senza guscio: e Dioscoride* chiama *hapalòn* l'uovo molle, cioè una via di mezzo tra quello da sorbire e quello sodo, come Scribonio stesso traduce, e come anche noi abbiamo riferito in precedenza in base al punto di vista di altri. Tiropatina - Piatto di Tiro*. Prenderai del latte e valuterai le misure del piatto in base ad esso: mescolerai il latte con del miele fino a ridurlo quasi un latticino (cioè *lactaria*, Hummelberg), in un sestario [500 ml] ci metti cinque uova, ma tre in una emina [250 ml]. Stemperale nel latte in modo da produrre una massa unica: fai colare in una terrina di Cuma* e farai cuocere a fuoco lento: quando si sarà rassodata cospargi del pepe e metterai in tavola.

Uova spugna al latte: Stemperi insieme quattro uova, un'emina [250 ml] di latte, un'oncia [27,28 g] di olio in modo da produrre una massa unica: metterai in una padella sottile un pochino di olio, farai in modo che frigga e metterai (sull'olio che frigge) il composto (la miscela appena detta di uova, latte e olio) che hai preparato. Quando il tutto sarà cotto da un lato lo metterai girato in un piatto, vi versi del miele, lo spruzzi di pepe e servirai in tavola. Tutto ciò lo dice Apicio. Gabriel Hummelberg intende per uova spugna un cibo che deve esibire la sagoma delle uova e una consistenza spugnosa, cioè, rarefatto, morbido e gonfio come una spugna. I nostri connazionali chiamano un piatto simile a questo *ein bratne milch*: in greco e in latino si può dire *oogala* - uova al latte, anche se Lodovico Ricchieri* dice: Gli studiosi di medicina chiamano *oogala* un miscuglio preparato con uova e latte. Questa preparazione viene lodata da Ezio di Amida* fra i cibi per coloro che sono affetti da dissenteria, se ben ricordo.

Le uova vengono cotte in acqua oppure in brodo di carne, intere, senza guscio, e così preparate sono saporite e ottime, soprattutto se vengono condite con zucchero di canna e cannella*. Vi sono anche coloro che dopo aver prima trattato un pochino di uova in padella secondo la prima modalità, le fanno cuocere per bene in acqua semplice con l'aggiunta di pochissimo zucchero o di pochissima acqua di rose, e io non le disprezzo. Con esse si può anche ottenere una portata molto apprezzata se vengono mangiate mescolate in brodo di carne, e giova metterci insieme un pochino di aceto o di succo di uva acerba. Tuttavia nelle persone anziane e nei convalescenti vi aggiungo molto volentieri una porzione di ottimo vino aromatizzato oppure alla malva*. In qualunque modo le si prepari, è opportuno aggiungervi sempre una piccola quantità di sale, in quanto così vengono digerite più facilmente e abbandonano anche lo stomaco, Nicola Massa* in *Epistolae Medicinales et Philosophicae*.

¶ Dal Platina*. Ci serviamo del bianco d'uovo per condire alcune portate e dessert. Un brodino color zafferano ottenuto da tuorli d'uovo con agresta*, brodo di vitello o di capponi*, etc. viene descritto dal Platina in VI,44. Come si prepara una frittella col bianco d'uovo, fior di farina e formaggio fresco potrai leggerlo sempre in Platina nel libro IX capitolo 3.

¶ Ciò che segue è tutto quanto tratto dallo stesso autore, libro IX capitolo 19, e viene riferito in sequenza. UOVA SBATTUTE E FRANTUMATE: Servendoti di uno spremiolive oppure di un cucchiaino mescolerai con del formaggio tagliuzzato delle uova che siano state ben sbattute e frantumate insieme a un pochino di acqua e latte. Dopo averle mescolate le farai cuocere con burro e olio. Saranno più gustose sia se saranno poco cotte, sia se non verranno mai rimestate mentre cuociono. Se le vorrai del colore dell'erba vi aggiungerai una discreta quantità di bietola e di prezzemolo, un pochino di succo di buglossa*, di menta*, di maggiorana*, di salvia*. ALTRO MODO DI PREPARARLE: Le stesse erbe tagliuzzate e fatte appena friggere in burro o in olio le mescolerai al precedente miscuglio e metterai a cuocere. Le uova così preparate sono nutrienti: il fegato fa fatica a digerirle, fanno bene alle ostruzioni intestinali e sono causa di calcolosi. UOVA A FORMA DI FRITTELLE: Verserai in una padella calda con olio e burro delle uova fresche e intere dopo aver tolto il guscio: e le farai cuocere per bene a fuoco lento, cospargendo sempre dell'olio soprattutto con un cucchiaino oppure con uno spremiolive. Quando cominceranno a presentarsi bianche, sappi che sono cotte. I medici ritengono che sono di più difficile digestione per il fatto che sono state fritte.

UOVA LESSE: Verserai in acqua bollente delle uova fresche dopo averne tolto il guscio. Quando si saranno rapprese le toglierai subito. Debbono essere piuttosto molli, e vi verserai sopra dello zucchero, dell'acqua di rose, degli aromi dolci, dell'agresta oppure del succo d'arancia. Vi sono alcuni che gli danno una spruzzata di

formaggio sminuzzato, cosa che non è gradita né a me né a Fosforo, che spessissimo mangiamo questa portata. Infatti senza formaggio è ottima e assai gustosa. IN UN ALTRO MODO: Farai cuocere le uova nel modo anzidetto nel latte o nel vino dolce. In verità non si deve assolutamente menzionare il formaggio. Esso nutre di più: anche se porta il sangue a infiammarsi. UOVA FRITTE: Farai indurire delle uova fresche facendole cuocere a lungo. Quindi, tolti i gusci, taglierai le uova stesse a metà in modo che l'albume non si rompa in alcun punto. Dopo aver tolto i tuorli li pesterai in parte con formaggio di buona qualità sia vecchio che fresco e con uva passa, in parte li terrai a disposizione per dare colore alla pietanza. Allo stesso tempo aggiungerai un pochino di prezzemolo, di maggiorana e di menta finemente tritata. Vi sono alcuni che vi mettono anche due o più albumi d'uovo con degli aromi. Dopo aver farcito e livellato con questo miscuglio gli albumi d'uovo, farai friggere in olio a fuoco lento. Una volta fritti, vi metterai sopra una focaccina ottenuta dai restanti tuorli, pestati insieme a dell'uva passa, e sciolti in agresta e in mosto cotto con l'aggiunta di zenzero*, chiodi di garofano*, cannella: e farai in modo che bollano un pochino insieme alle uova stesse. Tutto ciò comporta più male che bene.

UOVA IN GRATICOLA: Stenderai in una padella delle uova sbattute e le farai cuocere fino a quanto, dopo essersi indurite, possano essere ripiegate in quattro parti. Dopo aver dato loro una forma quadrata, le stenderai su una graticola posta sul fuoco. Quindi vi aggiungerai delle uova fresche senza guscio: e mentre sta cuocendo vi spruzzerai dello zucchero e della cannella. Una volta cotte le metterai in tavola ai convitati. UOVA ALLO SPIEDO: Dopo che lo spiedo si sarà scaldato per bene, trafiggerai le uova secondo la lunghezza e le farai arrostitire sul fuoco come se si trattasse di carne. Bisogna mangiarle calde. È una trovata sciocca, frutto sia della stupidità che del divertimento dei cuochi. IN UN ALTRO MODO: Rigerai con cura delle uova fresche sulla cenere calda in vicinanza di una fiamma in modo che possano cuocere in modo uniforme. Quando cominceranno a trasudare ritienile pronte e cotte e mettile in tavola ai convitati. Esse sono ottime e possono essere benissimo servite a chiunque. IN UN ALTRO MODO: Quando delle uova fresche messe in una pentola con acqua fresca avranno bollito per poco tempo, togliete e mangiate. Infatti sono ottime e nutrono bene.

UOVA FRITTE ALLA FIORENTINA: Metterai una per una delle uova fresche private del guscio in una padella calda con olio, e con uno spremiole o con un cucchiaino le andrai ammassando girandovi tutt'intorno, dandogli una forma rotonda. Quando cominceranno a presentarsi un po' colorate sappi che sono cotte. È necessario che all'interno siano abbastanza morbide. I cuochi si sono abituati con una certa difficoltà a cucinare queste rispetto a quelle precedenti - allo spiedo. IN UN ALTRO MODO: Metti delle uova intere sui carboni ardenti e mentre sono calde percuotile con un bastone fintanto che si rompono. Quando sono cotte e dopo averle sgusciate cospargile con prezzemolo e aceto. UOVA FRITTE: Mescolerai insieme del formaggio grasso e sminuzzato, un pochino di menta* e di prezzemolo tritati, pochissima uva passa, una modesta quantità di pepe pestato, due tuorli d'uovo crudi. Introduci tutte queste cose amalgamate in uova fatte friggere alla fiorentina là da dove ne avrai fatto uscire il tuorlo attraverso un piccolo foro, e fai friggere di nuovo fino a quando il ripieno non è cotto. Sono da rigerare abbastanza frequentemente e quando sono cotte bisogna spruzzarle con agresta* o con succo d'arancia* con zenzero*.

UOVA IN CALZONE: Preparerai della farina impastata molto sottile: dopo averla stesa su una tavola vi aggiungerai delle uova fresche separate da spazi, spruzzando sempre sopra a ognuna un po' di zucchero, di aromi, pochissimo sale. Quindi, dopo averle avvolte come siamo soliti fare con gli involtini, le farai o cuocere o friggere. Tuttavia fritte sono più apprezzate. Evita che diventino dure. Sin qui il Platina*.

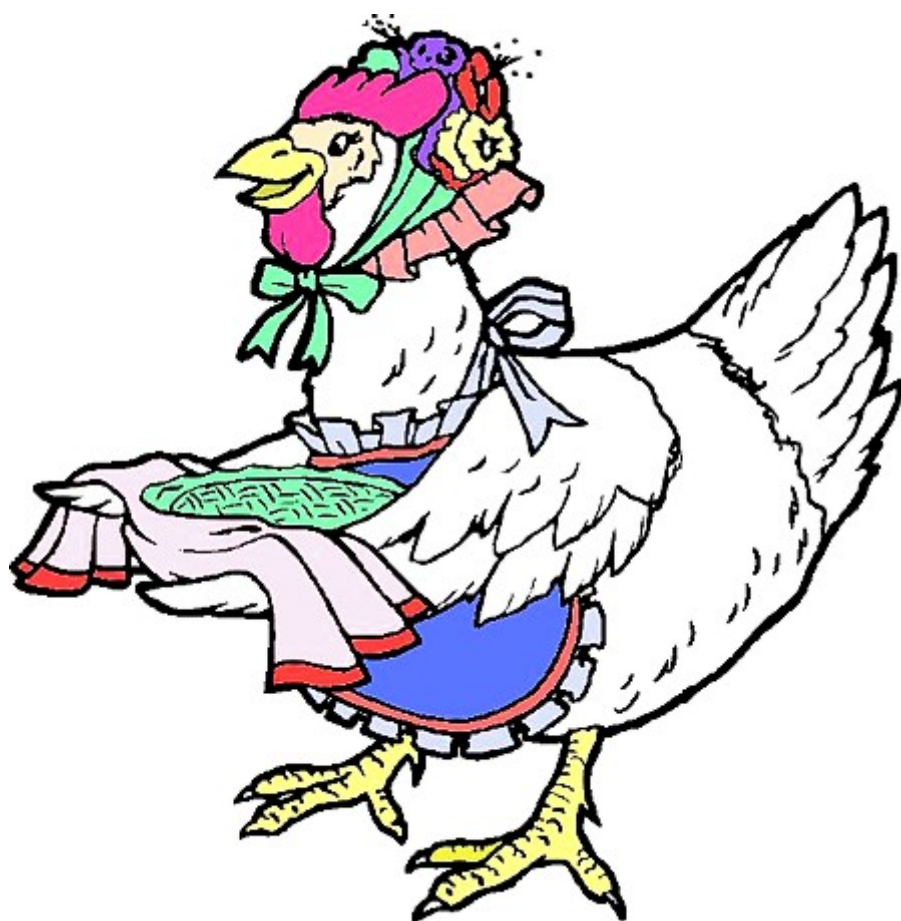
Sempre il Platina nel capitolo 29 del libro VII descrive il brodino *verzusum*: il quale richiede quattro tuorli d'uovo, quattro once [circa 100 g] di zucchero, altrettanto succo d'arancia, una semioncia [13,64 g] di cannella*, due once di acqua di rose. Consiglia di cuocerlo allo stesso modo in cui si cuoce il brodino color zafferano: e affinché sia più gustoso di aggiungere anche dello zafferano*. Dice che questo tipo di cibo viene ritenuto salutare soprattutto in estate. Infatti nutre molto e bene: smuove poco l'intestino e reprime l'ira.

¶ I Tedeschi chiamano *kerßeyer* le uova arrostitite nella cenere insieme al loro guscio, oppure fritte nel burro, dentro le quali, aperte a livello del polo acuto, viene messo un po' di sale e di aromi, come cannella, macis e noce moscata*, e una volta che il tutto è stato accuratamente mescolato con l'introduzione di un bastoncino, il foro viene nuovamente chiuso con il frammento di guscio incollato con albume, come ho trovato in un libro per cuochi scritto in tedesco. Da questo libro ho voluto trascrivere anche la seguente ricetta. Uova farcite (l'autore anonimo le chiama *globose*, *keugelecht eyer*): Sbatti e mescola le uova con pane di semola sbriciolato, noce moscata e sale. Riempi i gusci delle uova con questi ingredienti attraverso il foro che chiuderai nuovamente con il frammento di guscio spalmato di albume. E farai cuocere le uova a piacere, le

farai bollite, arrosto o fritte nel burro. La focaccia che si fa con le uova noi la chiamiamo frittata, che costituisce un cibo lento da digerire e che puzza di bruciato, Antonio Brasavola*.

Mutagenat, cioè, un cibo che viene preparato in un vaso di terracotta con succo lattiginoso di semi comuni e con brodo di gallina e tuorli d'uovo con zucchero e una miscela aromatica fatta di cannella, cervino*, pepe cubebe*, calamo aromatico* e semi di cumino* tedesco. Lo si fa cuocere sul fuoco e dopo aver collocato sopra al vaso un coperchio caldo di terracotta, Matteo Silvatico*. Alcuni impastano la farina con uova o con latte, Plinio*. Lo stesso fanno le nostre donne, e gli impasti gommosi così ottenuti servendosi di un cilindro li stendono in strisce allungate su una tavola cospargendo sotto e sopra con farina, e poi le suddividono in tanti quadrati quanti ne può accogliere una padella, in cui gli *eyerözle/milchözle* debbono friggere con olio o burro. Ma con le uova, oppure mischiandole, si preparano pure altri innumerevoli tipi di pani, focacce, frittelle e cibi diversi che la gente conosce, (*pfannenküchen/verbzütne küchle/eyermüser/jüssel/eyerziger/gebzätne milch*, etc) e che non finiremmo più di descrivere. Sarà sufficiente aver raccolto ciò che gli autori hanno tramandato al loro riguardo.

SEZIONE 7 - ORDINE DI APPARIZIONE DELLE UOVA IN TAVOLA. Ateneo* scrive che presso gli antichi come seconda portata si era soliti mettere in tavola due uova ciascuno con dei tordi*, etc. Presso i Romani le uova aprivano la cena, come attesta anche Porfirio*. Per cui Orazio* nel I libro dei *Sermones* - o *Satirae* - scrive: Avrebbe intonato dall'uovo alle mele "evviva Bacco". Porto la fame intatta fino all'uovo: e pertanto questa attività si prolunga fino al vitello (cioè al tuorlo) arrosto, Cicerone* in una delle lettere a Lucio Papirio Peto*. Dove *portare la fame intatta fino all'uovo* (dice Lodovico Ricchieri*) sembra non significare altro che prolungare l'appetito per il cibo fino alla seconda portata. E se consideri i motivi di salute, le uova preparate in qualsivoglia modo sembra che debbano essere mangiate come prima portata sia dai sani che dai malati. Dai sani, in quanto, soprattutto quelle *à la coque* e quelle *bazzotte**, vengono digerite con maggior facilità. Infatti essendo più liquide e più facili da digerire, e pertanto alterandosi facilmente, debbono essere mangiate come prima portata. Da quelle sode conviene che si astengano assolutamente i sani e i malati, e questi molto di più, se non quando le feci sono un po' liquide, e se si desidererà frenarle più energicamente con le uova cotte, è necessario che anch'esse vengano mangiate prima degli altri cibi: al contrario anche se avrai stabilito di rammollire le feci tracannando quelle da bere, anche questo bisogna farlo quando si comincia a mangiare.



**Per il dolce
rivolgersi a zia Claudia**

Elaborazioni cromatiche
Fernando Civardi
2010